

С 21 ноября по 25 ноября 2022 года в МБОУ «Сакмарская СОШ имени Героя РФ С. Панова» проходит неделя по организации школьного питания "Культура здорового питания". Неделя проходила под девизом: "Здоровое питание – отличное образование!". Цель недели: сформировать у обучающихся понятие «здоровое питание», объяснить обучающимся, что такое режим и рацион питания. Неделя должна повысить уровень осведомленности обучающихся о значимости здорового питания. Для реализации поставленных целей был составлен план работы.

В понедельник, 21.11.2022 года, состоялось открытие недели. В фойе школы возле столовой ответственной за организацию питания в школе Курбатовой А.А был оформлен информационный стен «В чем польза горячих школьных завтраков и обедов?». На информационном стенде размещена информация о пользе школьного питания, о режиме питания школьников. Даны рекомендации по рациону питания обучающихся.



Во вторник 22 ноября 2022 в школьной библиотеке была подготовлена книжная выставка на тему «Все о вкусных и полезных блюдах». На ней представлены книги о полезной информации, как правильно приготовить полезные напитки, салаты, закуски, первые и вторые блюда. Приведены практические рекомендации по правильному приготовлению и употреблению пищи, по сочетанию разных продуктов. Даны рецепты блюд, наиболее полезных для здоровья человека.



## **Книжная выставка ко дню здорового питания**

2 июня день здорового питания и отказа от излишеств в еде. Этот праздник напоминает о том, что ежедневное питание требует внимания и осознанности. Уже банальной стала фраза: «Мы — то, что мы едим». Но она отражает суть. День здорового питания и отказа от излишеств в еде призван напомнить о том, что люди ответственны за то, чем питают свой организм.

К этому дню сотрудники Городской библиотеки Дворца культуры «Мир» подготовили книжную выставку «Каждый есть то, что он ест». На ней представлены книги с полезной информацией о том, какие пищевые привычки идут на благо здоровью и красоте, а какие вредны и опасны, как правильно построить свой рацион, чтобы он был вкусным, сбалансированным и не вел к избыточному весу. Приведены практические рекомендации по правильному приготовлению и употреблению пищи, по сочетанию разных продуктов. Даны рецепты блюд, наиболее полезных для здоровья человека.